

Menopausia
¿Qué es?

9 de Marzo

Menopausia

¿Qué es?

Es el cese de la menstruación debido a que la mujer deja de ovular.

La edad media de aparición es entre los 40 y 50 años.

Durante este periodo, los ovarios producen menos estrógenos y progesterona y las menstruaciones van disminuyendo hasta que cesan por completo.



Síntomas psicológicos

Ansiedad,
dificultad de concentración,
inestabilidad emocional,
exageración al menor problema,
fácil irritabilidad,
depresión,
olvido y cambios de humor.



Síntomas físicos

Sudoración y sofocos.

Falta de estrógenos: pérdida flexibilidad sp

- Aumento de peso: abdominal, y aumento de grasa visceral .

- Aumento de niveles de colesterol, triglicéridos y problemas cardiovasculares

- Osteoporosis infecciones urinarias.



Calores y otros síntomas vasomotores

Los calores pueden comenzar 4 años antes de que finalice la menstruación, pero ellos continúan generalmente un año o dos después de la menopausia. Los calores son ondas repentinas de calor del cuerpo, generalmente en la cara o el pecho. Pueden ser acompañados de palpitaciones, transpiración, frialdades o sudoración nocturna. Los calores causan cambios en el control de la temperatura del cuerpo.

*Recomendación: isoflavonas de la soja (40 mg/día).
Soja y derivados de esta*



Interrupciones del sueño

Durante la menopausia puede experimentarse el insomnio o sueños disturbados. Estos pueden manifestarse de muchas maneras incluyendo la dificultad para dormir o despertarse durante la noche. La menopausia puede conducir a la fatiga durante el día.

Recomendación: cena ligera, alimentos ricos en precursores de serotonina, fitoterapia relajante.

Alimentos que favorecen el sueño

Triptofano:aa necesario para formar melatonina y serotonina:plátano, leche, carne, pescado,lechuga.

Vitamina B6: necesaria para el s. nervioso y serotonina : sardinas, boquerones, nueces, lentejas, garbanzos.

Magnesio: accion sedante y favorecedora del impulso nervioso: frutos secos,avena, maiz, soja

Hidratos de carbono y ejercicio fisico.



Problemas sexuales y genitales

La sequedad vaginal y menor elasticidad en tejidos son problemas comunes, efecto debido a la disminución del nivel de estrógenos. La sequedad vaginal puede causar irritación y dolor durante la copulación. El interés en copular puede declinar y es también muy común no alcanzar el orgasmo.

Recomendación: ejercicios para fortalecer sp



Problemas urinarios

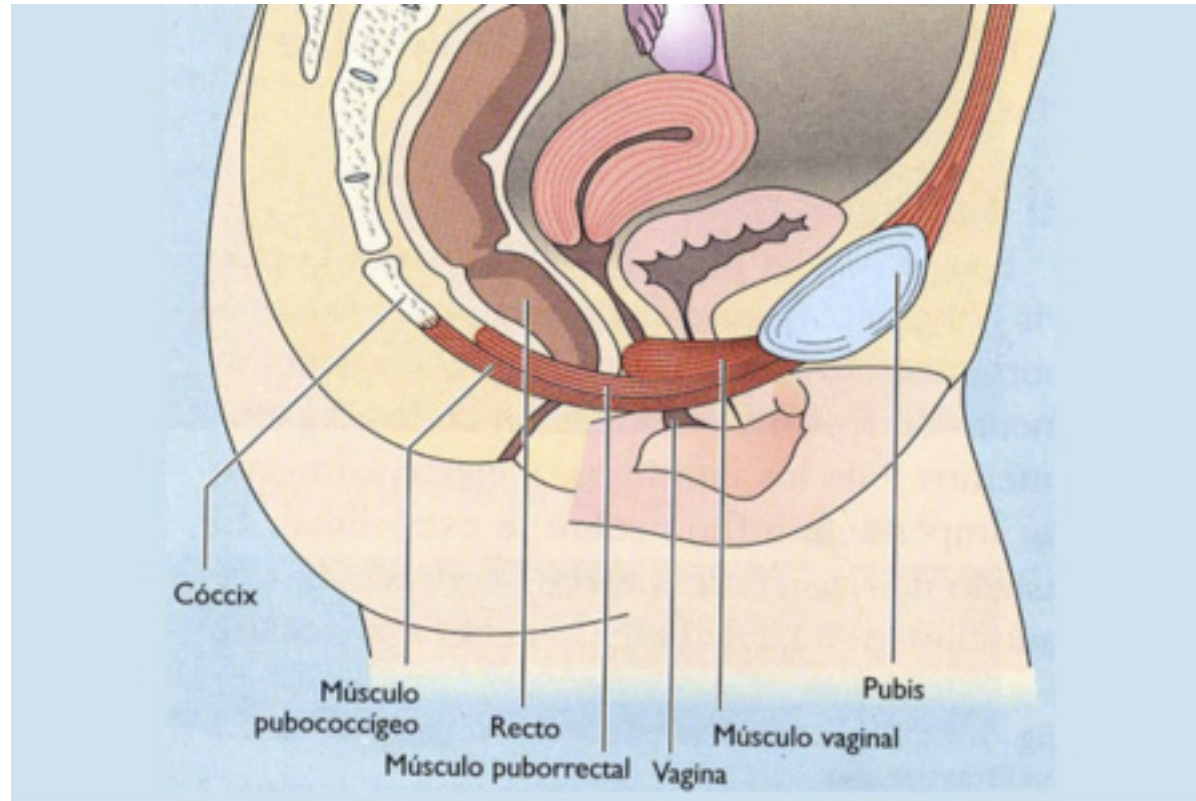
La incontinencia aumenta con la edad y hay evidencia de que la pérdida del estrógeno desempeña un papel importante. Durante la menopausia, los tejidos en la zona urinaria también cambian a veces dejando mujeres más susceptibles a la pérdida involuntaria de orina, particularmente si ciertas enfermedades crónicas o las infecciones urinarias están también presentes.

Recomendación: ejercicios sp./productos de higiene femenina de calidad

Alimento recomendado: arándanos, probióticos.



ESQUEMA SUELO PÉLVICO



QUE ES EL SUELO PÉLVICO

Son una unidad de músculos, fascias vasos, nervios ..situados en la parte inferior de la cavidad pelvica.

Papel fundamental en mantenimiento de las visceras pélvicas, mecanismos de continencia y actividad sexual.

Su alteración puede dar lugar a: incontinencia urinaria y fecal, prolapso genital y alteraciones sexuales.

Causas de debilidad de SP



EMBARAZOS Y PARTOS
CIRUGIAS ABDOMINALES
MENOPAUSIA
OBESIDAD
ESTREÑIMIENTO
HERENCIA
EJERCICIOS INADECUADOS
TOS CRÓNICA
ANSIEDAD

Osteoporosis

La osteoporosis es el tipo más común de ósea y consiste en el adelgazamiento del tejido óseo, no es capaz de formar suficiente hueso nuevo y la pérdida de la densidad en los huesos con el tiempo, con un riesgo aumentado de roturas y traumatismos.



Síntomas

Deformaciones de la columna vertebral

Dolor muscular

Fracturas y debilidad ósea

Dolor en el cuello

Perdida de talla y peso



Osteoporosis

- Es importante que consumas productos con alto contenido en calcio
- Para que sea absorbido el calcio por el intestino, es necesaria la vitamina D que a su vez se absorbe gracias al sol.
- Alimentos ricos en magnesio
- Evitar el salvado en exceso
- El alcohol y el abuso de las bebidas con cafeína, facilitan la aparición de osteoporosis
- Reduce el consumo de carne, ya que es un alimento acidificante
- Limitar el consumo total de grasas
Consumo de pescado, para aportar omega-3

Osteoporosis



Así pues los alimentos recomendados para la etapa de la menopausia serán:

Los lácteos desnatados, cereales, hortalizas, frutas, pescados, carnes blancas (pollo, conejo, pavo), frutos secos (almendras, avellanas, castañas, nueces) y aceite de oliva virgen. Se deberá moderar el consumo de huevos, carne grasa, café y bebida alcohólica. Se desaconsejan los despojos, embutidos y patees, el pato, el coco, la bollería y pastelería, los fritos y los lácteos enteros.

También son aconsejables las infusiones de te verde por su acción antioxidante y favorecedora de la eliminación de grasa.

ALIMENTOS RICOS EN CALCIO

Leche y derivados lácteos

Peces pequeños comidos enteros

Conservas de pescado

Frutos secos (avellanas, almendras, nueces...)

Legumbres

Cereales de desayuno enriquecidos

Productos dietéticos enriquecidos

NECESIDADES NUTRICIONALES

De calcio

Adolescente: 1200 mg/día

Adultos: 800-1200 mg/día

Embarazo y lactancia: 1500 mg/día

MENOPAUSIA: 1500 mg/día

OSTEOPOROSIS: 1500 mg/día

Test Genético

Este estudio pretende dar a conocer el riesgo a padecer esta patología antes de que se desarrolle, teniendo así la oportunidad de retrasar la aparición de los síntomas mediante la modificación del componente ambiental (hábitos alimentarios, ejercicios..)

Este test estudia los genes que aportan mas información sobre el riesgo a desarrollar osteoporosis, dichos genes son: COL1A1, y VDR

A stylized, teal-colored signature or logo consisting of three overlapping, flowing, cursive-like shapes that resemble the letters 'V', 'M', and 'M'.

Dieta tipo

Desayuno

Una fruta o zumo natural

1 vaso de leche semidesnatada (puede ser enriquecida con calcio) y vit D (+café o te)o yogourt

Pan con aceite de oliva y tomate

Media mañana

1 pieza de fruta



Dieta tipo

Comida

Puré de calabacín
(con leche y quesitos descremados)

Bistec de ternera

Ensalada de lechuga o
vegetales verdes frescos y tomate

Una pieza de fruta

Dieta tipo

Merienda

Yogur natural sin azúcar/ fruta

Cena

Brecol al vapor

Sardinitas pequeñas al horno o en conserva con
ensalada de espinacas frescas y dos nueces

Una pieza de fruta



Obesidad y sobrepeso


Es el aumento de peso respecto al peso que nos corresponde con relación a nuestra talla, sexo y edad. Este aumento de peso va unido a un exceso de grasa corporal

IMC > 25

IMC > 30



Alimentos a eliminar



Carnes grasas o partes grasas de los animales
Charcutería y conservas de carne
Conservas de pescado en aceite (con moderación)
Quesos curados y grasos
Lácteos enteros y derivados con frutas y azúcar
Fruta seca grasa y fruta desecada
Aguacates y aceitunas
Productos industriales como chips, ganchitos ...
Azúcar, miel, mermelada etc.
Chocolate y cacao
Helados y pasteles
Sopas en sobres, purés preparados etc.
Bebidas refrescantes azucaradas y alcohol

Dieta

tipo

Desayuno

Un zumo natural de naranja / pomelo o fruta
tipo: piña natural / kiwi.

Un vaso de leche desnatada
sin azúcar (+café o te)

Pan (50 gr.)

Queso fresco (30 gr.) / pavo frío (dos lonchas)

Media mañana

Una pieza de fruta



Dieta

tipo

Comida

Ensalada de brotes tiernos verdes ,
Pollo plancha con espárragos trigueros
1 pieza de fruta (opcional) infusión digestiva o te .

Merienda

Yogur desnatado/ fruta (piña o kiwi)

Cena

Espinacas rehogadas con ajo
pescado a la plancha / huevo + Ensalada de tomate
1 pieza de fruta/ infusión

Estreñimiento

Al acercarse a la edad de menopausia es normal que el aparato digestivo se vuelva cada vez más lento en el procesamiento de la comida. Algunas mujeres reaccionan a este fenómeno comiendo cada vez menos, mientras que en otros casos sucede todo lo contrario. Por lo general son los intestinos quienes dejan de funcionar con regularidad. Esto se debe al estrés, de la menopausia, como cualquier forma de ansiedad, suele llevar a comer alimentos poco sanos.

Alimentos recomendados

Fruta cruda comida entera

Verduras y hortalizas

Legumbres

Cereales, arroz y harinas integrales

Pan integral

Frutos secos dulces y grasos

Alimentos restringidos

Arroz y harinas refinados

Pan blanco

En general todos los alimentos muy refinados con poca fibra

Dieta tipo

Desayuno

200 CC de leche + café o te

40 gr. de cereales o 2 rebanadas de pan integral
+una cucharita de mermelada de ciruelas

1 pieza de fruta entera o zumo natural + la pulpa

Media mañana

1 pieza de fruta entera o 30 gr. de frutos secos

Dieta tipo

Comida

Verduras hervidas o rehogadas o plancha.

125 gr. de carne de ternera, cerdo, pollo o conejo +
ensalada variada/ o legumbres estofadas con verduras

1 pieza de fruta natural

1 rebanadas de pan integral

Merienda

1 pieza de fruta entera + 1 yogur natural (con bífidus)

Cena

Crema de verduras (espárragos, puerros ,calabacín)

Una tortilla de un huevo y espinacas

1 pieza de fruta

Hipercolesterolemia= +200 mg/Dl. de colesterol

Alimentos permitidos:

- Carnes poco grasas
- Todo tipo de pescados (mejor 2 veces en semana: azul)
- Claras de huevos (las yemas limitarlas)
- Leche desnatada
- Legumbres
- Verduras
- Frutas
- Cereales y derivados
- Frutos secos (con moderacion)
- aceite de oliva
- infusiones



Alimentos desaconsejados

- Carne de cordero, pato y partes grasas
- Charcutería en general
- Vísceras
- Marisco, crustáceos(moderar)
- Leche y derivados lácteos enteros
- Yema de huevo
- Pastelería elaborada con huevo y grasas
- Coco, chocolate
- Aceite de coco y palma
- Mantequilla, manteca de cerdo
- Salsas elaboradas



Tratamientos complementarios

LPG

Cavitacion

Mesoterapia

Presoterapia

Masajes

Pilates

Idea práctica

Zumos

Zumo antidepresión

Un mango, 20 fresones, 2 plátanos y el zumo de 6 naranjas. Antes de tomarlo, se puede añadir un corrito de leche condensada y virutas de chocolate negro

Zumo quita hambre

Zumo de manzana y piña

Media piña, una manzana Granny smith, entre 15 y 20 gotas de garcinia cambogia y un taponcito de vinagre de manzana

Idea práctica

Zumos

Especial para dormir mejor

Jugo de lechuga

Hervir hojas de lechuga en agua o caldo de verduras y tomar varios vasos al día. La lechuga contiene una sustancia relajante que ayuda a estar más tranquilo. Para rebajar el sabor se puede añadir zumo de naranja, calabaza o zanahoria.

Batido para dormir bien

Medio litro de leche, vainilla en rama o en polvo (dos o tres cucharaditas) y cacao en polvo. De manera opcional, se puede añadir medio plátano. Incluir infusiones de valeriana y alimentos como : Plátano, yogurt, algo de chocolate negro (70 5) cacao, huevo.

Idea práctica

Receta

Tarta de chocolate con frambuesa y arándanos rojos

Ingredientes

150gr de galletas de chocolate

25 gr. de mantequilla

Para el relleno:

225 gr. de chocolate (70% de cacao)

170 ml de leche condensada

150 ml de nata

Para decorar:

100 gr. de frambuesa

100 gr. de arándanos

Cacao en polvo

Preparación:

Desmenuza las galletas y mézclalas con la mantequilla en un bol. Extiende la mezcla en el fondo de un molde redondo desmontable presionando con las manos y resérvala en el frigorífico

Para el relleno, mezcla la leche condensada y el chocolate troceado, caliéntalo para derretirlo. Mézclelo con una varilla y témpalo. Añade la nata y mézclala. Extiéndelo sobre la base de galletas e introdúcelo en el frigorífico durante 4 horas. Decóralo con las frambuesas y los arándanos.

Prueba de Metabolismo Basal y composición

El paciente debe estar en ayunas al menos durante dos horas, sin haber ingerido líquidos y en reposo total con el fin de mantener una situación hidro-eléctrica estable. Una vez introducido los datos de peso, altura, sexo, edad, la persona deberá permanecer en reposo durante unos minutos para realizar la medición. En unos segundos el analizador, analiza e imprime el estado corporal de la persona, dándonos la composición corporal (peso, grasa corporal, músculo, agua corporal, minerales y proteínas), control de peso (IMC, % de grasa corporal y masa magra), análisis abdominal, morfotipo, evaluación segmental

Zumos en la menopausia (general)

Zumo de pomelo, tomate y naranja
Un pomelo, 2 tomates y una naranja

Zumo de espárragos, espinacas y kiwi
4 espárragos blancos, un manojo de
espinacas y 1 kiwi

Conclusiones

Elimina los sentimientos de vergüenza y culpa.

Identifica el problema (conóctete mejor) y busca ayuda profesional: médico cabecera, ginecólogo.

Busca la colaboración de tu pareja.

Cuidate: alimentate bien, evita el estreñimiento y el sobrepeso.



Conclusiones

Realiza ejercicios de refuerzo de sp y deportes suaves

Utiliza productos de higiene íntima de calidad, que mejoraran tu dia a dia y tu salud evitando complicaciones.



¡Gracias!

¡Se siempre tu misma, se
feliz con cada pequeño
detalle de la vida y disfruta
de ella siempre !

mm



nutrimedic

Alimenta tu salud

Velázquez, 55 - 1º C

28001 Madrid

T. +34 91576 95 40

F. +34 91 576 73 59

www.nutrimedic.com